

A photograph of a pink lotus flower in bloom, partially open, floating on a pond. The water is dark blue, and several lily pads are visible in the background. The lighting is soft, creating a serene atmosphere.

Sayagyi U Ba Khin Gesellschaft Schweiz

# Corso di meditazione vipassana

Meditazione Buddista Theravada  
secondo la tradizione di Sayagyi  
U Ba Khin

**21. Aprile – 1. Maggio 2011**

Instruzioni: tedesco

Il corso consiste nell'insegnamento del Nobile Ottuplice Sentiero che è diviso in tre parti - Sila (moralità), Samadhi (concentrazione) e Pañña (saggezza o visione profonda).

Durante i primi cinque giorni sarà praticata la meditazione anapana con lo scopo di ottenere una mente calma e concentrata. I cinque giorni successivi saranno dedicati alla meditazione vipassana e tramite questa pratica gli studenti del corso avranno l'opportunità di fare esperienza personale dei tre elementi fondamentali dell'insegnamento di Buddha, vale a dire, Anicca (impermanenza), Dukkha (sofferenza), e Anatta (l'assenza di un sé permanente).

**Luogo:** Kiental, cantone Berna

**Costi del corso:** Fr. 640.– per pernottamento e pasti.  
Il Dhamma, l'insegnamento, è trasmesso gratuitamente.

**Iscrizione:** Per favore spedire questo formulario al segretariato.  
Sayagi U Ba Khin Gesellschaft  
Lochmattstrasse 38  
CH-3504 Oberhünigen  
Telefono: 0041 (0)31 791 22 08

**Informazioni per Internet:** [www.ubakhin.ch](http://www.ubakhin.ch)

**per telefono:** **Eugen Jung** insegnante regionale (solo in tedesco o inglese)  
Telefono: 0041 (0)31 991 61 41  
Mobile: 0041 (0)79 691 19 00

## Sono interessato al corso dal 21 Aprile al 1 Maggio 2011 a Kiental

Per favore mi spedisca un formulario d'iscrizione.

Cognome:

---

Nome:

---

Via:

---

NPA/Località:

---

Telefono:

---

Mobile:

---

E-Mail:

---